



4月ランチタイム



東金市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・種 手・砂糖	油脂				
8月		始 業 式										
9月		入 学 式										
10月	水	◆ 入学・進級お祝い献立 ◆ 1年生入学おめでとうございます。 2・3年生進級おめでとうございます。 カレーライス 肉回子甘酢あん こんにゃくサラダ お祝いいちごゼリー	豚肉、チーズ、白花生、脱脂粉乳 鶏肉、豚肉 鶏肉 豆乳	生姜、人参、玉ねぎ 玉ねぎ、りんご きゅうり、人参、キャベツ いちご	麦ご飯、じゃがいも、カレールウ、油 砂糖、ごま ごま油、砂糖 砂糖	895	29.9	21.5	2.6			
11月	木	麦ご飯 鶏ハジルレモン焼き ひじきツナサラダ ビーフン野菜スープ	鶏肉 ひじき、ツナ 鶏肉	レモン キャベツ、ブロッコリー、人参 生姜、人参、玉ねぎ、にら、椎茸、さくらげ	麦ご飯 ビーフン、油	820	35.1	24.5	2.4			
12月	金	ご飯 焼き餃子 ハムサラダ 麻婆豆腐 ヨーグルト	豚肉 ハム 豚肉、豆腐 ヨーグルト	キャベツ、生姜、長ねぎ、にら キャベツ、きゅうり、人参 生姜、人参、玉ねぎ、にら、椎茸、さくらげ	ご飯 でん粉、餃子の皮 ごま 砂糖、ごま油	871	34.2	23.9	3.1			
15月	月	鶏そぼろご飯 いわしライス焼き 白菜のおひたし 味噌キムチスープ	鶏肉 いわし かつお節 豚肉、豆腐、味噌	生姜 白菜、もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、もやし、芋、さくらげ	麦ご飯、砂糖、油 でん粉、小麦粉 油	793	37.0	24.9	3.1			
16月	火	チキンクリームライス ほうれん草オムレツ フレンチサラダ	鶏肉、ベーコン、牛乳、チーズ、生クリーム 卵	人参、玉ねぎ、大根、しめじ、パセリ ほうれん草 キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	麦ご飯、バター、ホワイトルウ、油	820	29.0	28.9	2.4			
17月	水	塩野菜ラーメン おからコロッケ フルーツカクテルゼリー	豚肉、わかめ おから	生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、長ねぎ 人参、長ねぎ、椎茸 パン、缶、真珠、みかん、りんご	麺、油 じゃがいも、パン粉、揚げ油 砂糖	867	27.8	25.4	2.8			
18月	木	麦ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き れんこんサラダ 春雨スープ	鶏肉 チーズ 豚肉	生姜、長ねぎ、レモン れんこん、人参、きゅうり 生姜、人参、玉ねぎ、もやし、にら、椎茸、さくらげ	麦ご飯 砂糖 春雨、油	821	32.2	25.7	1.9			
19月	金	☆ 食育の日献立 「食器を正しい位置に置こう」 ☆										
19月	金	麦ご飯 さばの味噌煮 切り干し大根のツナサラダ けんちん汁	さば、味噌 ツナ 鶏肉、油揚げ、豆腐	きゅうり、切干大根 ごぼう、大根、人参、玉ねぎ	麦ご飯 砂糖 砂糖	872	33.3	30.0	2.7			
22月	月	ハヤシライス 焼売 海藻サラダ	豚肉、チーズ 豚肉 海藻	人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、トマト 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参	麦ご飯、じゃがいも、ハヤシルウ、油 焼売の皮 ごま	843	27.6	24.0	2.6			
23月	火	麦ご飯 さけふりかけ 厚焼き玉子 磯香和え 肉じゃが 黒ごまプリン	鮭、のり、卵 卵 のり 豚肉 牛乳	ほうれん草、人参、もやし 人参、玉ねぎ、いんげん	麦ご飯、ごま じゃがいも、砂糖、油 砂糖、黒ごま	858	27.5	23.9	2.1			
24月	水	ツナコーントースト ブロッコリーのおかか和え さつまいもシチュー オレンジ	ツナ、チーズ かつお節 鶏肉、ベーコン、チーズ、牛乳	コーン ブロッコリー しめじ、大根、玉ねぎ、人参、パセリ オレンジ	パン、マヨネーズ さつまいも、生クリーム、油	831	29.9	34.0	2.8			
25月	木	キムチチャーハン 春巻き コーンサラダ ワンタンスープ	豚肉、卵 豚肉、ひじき 豚肉	人参、もやし、長ねぎ、キムチ キャベツ、玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、コーン 生姜、人参、玉ねぎ、もやし、にら	麦ご飯、油、砂糖、ごま油、ごま 春巻きの皮、揚げ油 ごま ワンタン、油	798	27.2	30.1	3.2			
26月	金	ご飯 ハンバーグデミソースがけ ごぼうサラダ ミネストローネ	豚肉 ベーコン、チーズ、大豆	玉ねぎ ごぼう、人参、きゅうり 玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、トマト、パセリ	ご飯 パン粉、砂糖、マーガリン ごま マカロニ、油	865	29.0	28.2	2.6			
29月	昭 和 の 日											
30月	火	わかめご飯 鶏肉のから揚げ ナムル 豚汁	わかめ 鶏肉 ハム 豚肉、豆腐、味噌	生姜 小松菜、人参、もやし、キャベツ 大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ	麦ご飯 でん粉、揚げ油 ごま油、ごま	882	36.4	29.4	3.2			
※都合により献立を変更する場合があります。									今 月 の 平 均			
									845kcal	15%	28%	2.6g
									学校給食摂取基準（12歳～14歳）			
									830kcal	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5g未満



◆ 入学・進級おめでとうございます ◆

色とりどりの花が咲きほころ中、元気いっぱいの新入生を迎え、新年度の学校生活がスタートしました。環境が変わるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しやすくなります。1日のスイッチを入れてくれる朝ご飯をしっかりと食べて、元気に登校しましょう。